Nr. 9. Kraków, dnia 1 sierpnia 1908. Rok VII.

Przegląd zdrojowy

sportowy i turystyczny

Pismo poświęcone sprawom zdrojowisk i miejsc klimatycznych, sportowi krajowemu i zagranicznemu jakoteż sprawom turystyki.

Redaktor główny: **Dr. Zenon Pelczar.** — Redaktor naczelny: **Dr. Jan Frączkiewicz.**

Skład główny we Lwowie u St. Sokołowskiego, Pasaż Hausmana 9; w Warszawie księgarnia Gebethnera i Wolfa.
Prenumerata kwartalna **2 K.** do końca roku **6 K.**
Rękopisów nie zwraca się.

Wychodzi 1 i 15 każdego miesiąca, bogato illustrowany.
Adres Redakcyi i Administracyi: **ul. Starowiślna 12.**
Konto czekowe Nr. 64.330.

Ceny ogłoszeń:
Ogłoszenia za 1 wiersz petitowy lub jego miejsce 40 gr. Nadesłane za wiersz garmondu lub jego miejsce 1 kor.
Ogłoszenia prócz Administr. przyjmuje R. Mosse i Haassenstein w Wiedniu.

ZDROJOWISKA.

ZAKOPANE

jako stacya turystyczna i najłatwiejsze wycieczki.

Skreślił MARYUSZ ZARUSKI.

W ostatnich latach ubiegłego stulecia słownik nasz wzbogacił się pomiędzy innemi dwoma nowymi wyrazami: t a t e r n i k, t a t e r n i c t w o. Sam fakt powstania tych słów, których brak poprzednio nie dawał się odczuwać, świadczy o nowych warunkach, o nowych potrzebach naszego życia zbiorowego. Niedawno względnie, bo jakie trzy, cztery dziesiątki lat temu, dowiedzieliśmy się, że na południu naszego kraju posiadamy zakątek górski pod względem malowniczości, dzikości i bogactwa przyrody nie ustępujący osławionym terenom alpejskim Europy. Odkrycia tego dokonał dr. Chałubiński. Odtąd zaczęła się wędrówka Polski w Tatry. Nie odrazu wszakże oceniliśmy w całej pełni znaczenie turystyki górskiej i względy moralne, którym istnienie swoje ona zawdzięcza. Był czas kiedy wycieczki w Tatry, mające wtedy charakter wypraw w nieznane kraje, stanowiły przywilej ludzi bogatych i żądnych wrażeń niezwykłych. Taternictwa jeszcze nie było. Od roku wszakże 1874, kiedy powstało Towarzystwo Tatrzańskie, które za cel postawiło sobie „umiejętne badanie Karpat i Tatr, oraz rozpowszechnianie zebranych o nich wiadomości, zachęcanie do ich zwiedzania, tudzież ułatwianie przystępu do nich i pobytu tamże swoim członkom, oraz badaczom przyrody i artystom, ruch turystyczny został ujęty w łożysko, które, pogłębiając się i rozszerzając, doprowadziło go do obecnego stanu, charakteryzującego się słowem: taternictwo. Istotnie, mamy dziś taterników i taternictwo. Mamy dziś ludzi, dla których zwiedzenie Tatr od czasu do czasu nie jest już rozrywką, ale prawdziwą potrzebą duszy i ciała. Są to taternicy, a charakter swoisty ich wycieczek, wyróżniające je od innych podobnych, tworzy odłam turystyki górskiej: polskie taternictwo.

Na przestrzeni 60 klm. w powietrznej linii, od Salatyńskiego i Siwego Wierchu aż po Jaskinie Bielskie rozsiadły się Tatry właściwe, ramionami grzbietów swoich opierając się z jednej strony, od wschodu, o Spiż, z drugiej o Orawę; Liptów i Podhale zamykają je od południa i północy. Na przestrzeni tej, obejmującej z góry 1000 klm. kw. łańcuchy górskie idą od wschodu na zachód, odnogi zaś ich na południe i północ, wskutek czego doliny Tatrzańskie przeważnie rozciągają się w tych ostatnich kierunkach. Od południa Tatry spadają łagodnemi zboczami, od strony północnej urywają się nagle, tworząc olbrzymie przepaści, trudne do przejścia „żleby“ i „krzesanice“. Wogóle od polskiej strony Tatry są niedostępne. To też zadanie „uprzystępnienia Tatr“ dla Towarz. Tatrzańskiego jest bez porównania trudniejsze niż dla pokrewnych towarzystw węgierskich z tamtej strony. Oddać wszakże należy sprawiedliwość Tow. Tatrzańskiemu, że w przeciągu niezbyt długiego swego istnienia uczyniło wiele w tym kierunku, i dziś wszystkie niemal ścieżki, górskie „perci“ bardziej zwiedzane są wyznaczone i zaopatrzone w odpowiednie udogodnienia, jako to: łańcuchy, klamry, drabinki, stopnie kamienne i t. p. Na wszystkie prawie szczyty polskie perci są przeprowadzone. — Tow. Tatrzańskie posiada również w kilku miejscach schroniska, gdzie za niewielką opłatą można znaleźć nocleg i dostać posiłku według cennika, wyznaczonego przez Towarzystwo. Ono też stworzyło i dozoruje instytucyę przewodników, rekrutujących się wyłącznie z miejscowych górali.

Najbardziej znanem i zwiedzanem przez turystów i nieturystów jest Morskie Oko i Staw czarny — je-

ziora w głębi gór, otoczone wspaniałemi granitowemi ścianami Mięguszowieckiego, Rysów, Żabiego i Siedmiu Granatów. Doskonała szosa, prowadząca do tych jezior, wije się lasami z początku w stronę Tatr Bielskich a później doliną Białej Wody i Rybiego potoku, odsłaniając co chwila niezrównane widoki na najwyższe szczyty Tatr: Garłuch, Lodowy i Łomnicę z przyległymi mniejszymi. Obecnie szosa ta otrzymała połączenie z szosą węgierską, idącą naokoło Tatr Wysokich (wschodnich) do Jaskiń Bielskich, i dalej — do Łomnicy Tatrzańskiej, Smokowców, i jeziora Szczyrbskiego, skąd droga oddala się nieco od gór i biegnie wzdłuż linii kolei żelaznej. Komu zdrowie lub siły nie pozwalają na wycieczki piesze w góry, ten znajdzie pełnię estetycznych wrażeń, przejechawszy wspomnianą drogą na tamtę stronę gór — na stronę węgierską. Kto zaś nie uchyla się od trudów pieszej górskiej wycieczki, ten idzie do Morskiego Oka — zwykle przez Zawrat, wązką przełęcz pomiędzy Świnnicą a Koziemi Wierchami do doliny Pięciu Stawów polskich, skąd przez Miedziane albo przez Świstówkę w 2—3 godziny dostaje się do Morskiego Oka.

Jednodniowe wycieczki na Giewont (1.900 m.) Czerwone Wierchy (2.128 m.), Świnnicę (2.306 m.), Kozie Wierchy (2.295 m.), Krzyżne (2.110 m.), należą do najbardziej ulubionych przez ogół polskich turystów. Mniej zwiedzaną jest skończona w r. zeszłym ścieżka zwana „Orlą percią“ — jedyna w swoim rodzaju ścieżka w całych Tatrach, idąca granią wzdłuż całego grzbietu górskiego od podnóża Wołoszyna aż do Zawratu.

Nie zliczyć tutaj pięknych i ciekawych dróg w Tatrach polskich. Większa ich część rozchodzi się na kształt promieni z ogniska — z miejscowości zwanej Kuźnicami, krańcowego punktu drogi kołowej od Zakopanego.

Mie kończą się wszakże Tatry na granicy węgierskiej, która biegnie graniami i obejmuje z trzech stron klin polskiej ziemi należący do Galicyi; węgierskie Tatry stanowią nierozerwalną całość z polskiemi, a ponieważ granica istnieje tylko za papierze, Tatry dostępne są dla turystów tak z jednej jak i z drugiej strony. Więc od Morskiego Oka idą turyści przez Rysy do stawu Popradzkiego na stronę węgierską — skąd blisko już do Szczyrbskiego jeziora; przez Kościeliską dolinę, przełęcz Tomanową i dolinę Cichą do Pod Bańskiej, a stamtąd na szczyt Krywania (2.596 m.); przez Polski grzebień do doliny wielickiej i na szczyt Garłucha (2.663 m.) najwyższy w Tatrach, przez Rochatkę albo przełęcz Lodową do doliny Pięciu Stawów Spiskich, otoczonej wspaniałemi graniami Łomnicy, Durnego, Baranich, Rogów i Lodowego; przez Koperszady w Tatry Bielskie, do Jaskiń, do doliny Kiezmarskiej.

Za Chochołowską doliną = Tatry Zachodnie zupełnie prawie przez turystów nieuczęszczane i pod względem tyrystycznym mało zbadane, a jednak przedstawiające ogromny i piękny teren do górskich wycieczek. W przyszłości z pewnością staną tam schroniska, będą przeprowadzone turystyczne ścieżki. Dziś wszakże ich niema.

Zima w Zakopanem — ze względu na wysokość nad poziomem morza (przeciętnie 860 m.) i pasma gór wysokich, śnieżna i długa. To też znany od lat kilku zaledwie tutaj sport narciarski rozwija się znakomicie. W roku ubiegłym powstał „Zakopiański Oddział Narciarzy Tow. Tatrzańskiego“, który w kronice swej, nie licząc bliższych szczytów, jak: Giewont, Czerwone Wierchy, Goryczkowy, Kasprowy, ma zanotowanych kilkanaście dalekich górskich wycieczek na nartach („Ski“), między innemi na kozi Wierch (2295 m.), Granaty (2232 m.), Żółtą Turnię (2088 m.), Polski Grzebień (2208 m.), Przełęcz Koprową i Basztę Skrajną. Osobista również zwiedzona została na nartach. Teren w pobliżu Zakopanego znakomicie się nadaje oprócz jazdy na „ski“ do innych sportów zimowych, jak zjeżdżanie z gór na saneczkach, łyżwowanie i t. p. Wątpić nie można, iż nowe towarzystwo, obejmujące statutem swym wszelkie sporty zimowe i turystykę, dołoży starań dla obudzenia zainteresowania ogółu zdrowymi i pięknymi sportami zimowymi, i że z czasem Zakopane stanie się polskiem Davos.

* * *

Kto ma zamiar zaznajomić się z najbliższą okolicą Zakopanego, powinien udać się na Gubałówkę (1123) m.). z której roztacza się wsbaniały, panoramiczny widok na całe Tatry, najpiękniejszy przed zachodem słońca. Droga od starego kościółka przy ul. Kościeliskiej przez Gładkie trwa niespełna 1 godz. Na szczycie Gubałówki krzyż, postawiony przez dra Chałubińskiego i mała gospoda. Wiele osób udaje się koleją lub końmi do Poronina, ażeby oglądać z wierzchołka Galicowej Grapy (1 godz. drogi od podnóża) niezrównany widok na Tatry Wysokie.

Z Jaszczurówki, do której prowadzi dobra szosa przez wieś Bystre (4 km. od Zakopanego) warto się udać do doliny Olczyskiej (40 min. drogi pieszej od restauracyi), żeby obejrzyć Wywierzysko Olczyskie, dające przeszło 1000 l. wody na sekundę. Z Bystrego w kilkanaście minut można wejść na wzgórze zwane Kozińcem (około 952 m.), skąd piękny widok na pasmo Tatr, poczynając od Hawrania po osobitą. Na Koziniec idzie się także ścieżką od Muzeum Chałubińskiego 20 minut.

Gdybyśmy z dol. Olczyskiej udali się na zachód leśną drogą na przełęcz Obłaz między Nieborakiem a Boczaniem, moglibyśmy dążyć ścieżką na płn. za znakami niebieskiemi a później białymi w 45 m. dostać się na szczyt Nosala (1215 m.), na który zwykle wchodzi się od Kuźnic (4 km. od Zakopanego, Restauracya). Idąc od Kuźnic należy przejść przez mostek na Bystrej i kładkę na strumieniu, płynącym z Jaworzynki, i udać się w kierunku wschodnim drogą za żółtymi znakami. Niebawem na rozstaju napotkamy inną z białymi znakami i ta wyprowadzi nas na szczyt Nosala (40 m. od Kuźnic).

Z Kuźnic, przeszedłszy most na Bystrej, i skręciwszy za mostem na prawo brzegiem potoku, w 15 min. dojdziemy do szałasów na hali w Jaworzynce. Idąc dalej, do rozgałęzienia się doliny Jaworzynki na dwie drogi i, skierowawszy się w prawo z początku za czerwonymi znakami, później, w pobliżu Kopy Magury, za niebieskimi dojdziemy do otworu Groty Magury, w której kilkakrotnie (także w r. ubiegłym)

znajdowano kości niedźwiedzia jaskinowiego. Od Kuźnic do groty 1¼ godziny drogi.

Groty w Kasprowej i Goryczkowej zwiedzać należy z przewodnikiem. Natomiast przechadzka z Kuźnic na halę, zwaną Kalatówkami, trwająca 30 m., godna jest polecenia. Droga wiedzie od restauracyi w kierunku płd. zachodnim pod górę (pustelnia br. Albertanów), z początku za znakami biało-czerwonymi a potem bez znaków (znaki biało-czerwone skręcają się w prawo i prowadzą ku ścieżce nad Reglami). Z Kalatówek możemy przejść przez przełęcz. Na Patykach (inaczej zwana przełęczą Białego) w górę, znaki niebieskie prowadzą do Wrótek czyli Szklannej Bramy do doliny Białego (potoku) i wrócić doliną tą do Zakopanego. Droga ta, zwłaszcza od przełęczy. Na patykach, niezmiernie malownicza. Do doliny Białego z Zakopanego możemy się dostać w 45 min., idąc drogą przez Rynek w kierunku południowym do lasu; a w lesie za znakami białymi. W dolinie turnia zwana Kazalnicą. Do doliny Białego możemy dojść lub dojechać także drogą pod Reglami, która zaczyna się od Willi „Adasiówki“ (na drodze do Kuźnic) i idzie istotnie pod samemi Reglami do Małej Łąki i dalej do Kościelisk (stara droga), skąd z pewnemi przerwami niemal do doliny Bobrowieckiej.

Idąc drogą pod Reglami ku zachodowi napotkamy dolinę ku Dziurze (od dol. Białego 15 m.), w której znaki biało-czerwone prowadzą do groty zwanej Dziurą.

Od dolinki ku Dziurze w ciągu 10 m. dojdziemy drogą pod Reglami do dol. Strążyskiej, do której prowadzi też droga jedna przez ul. Kasprusie (pieszo 45 m.) W dolinie turnie dolomitowe zwane Kominami, naprzeciw nich altana Tow. Tatrzańskiego im prof. Altha; dalej skała Edwarda Jelinka z tablicą pamiątkową, potem hala Strążyska z szałasami. Od hali w ciągu 10 m. dochodzi się do wodospadu zwanego Siklawicą (13 m. wysokości) a za nią górna terasa dol. Strążyskiej, Mała albo Pusta Dolinka, sięgająca do stóp Giewontu. Koło Siklawy altana tow. Tatrz., od której w lewo biegnie wąwóz prowadzący na Wielką Równień (znaki niebiesko-żółte). Pomiędzy dol. Białego a Strążyskami, góra zwana Sarnią Skałą albo Małą Świnnicą (1375 m. znaki niebieskie), która przełęczą Czerwoną (inaczej Wolarzyskie) łączy się z Suchym Wierchem, ciągnącym się na południe ku Giewontowi. Nad Suchym Wierchem odkryta w r. zeszłym Grota Juhaska (dostęp trudny). Od doliny Białego przez przełęcz Czerwoną (altana Tow. Tatrz.) biegnie ścieżka nad Reglami (znaki biało-czerwone) ku dol. Strążyskiej i dalej od Szałasów w Strążyskiej przez przełęcz w Grzybowcu do dol. Małej Łąki; stamtąd, idąc ku zachodowi do Hali pod Przysłopem Miętusim i przez Niżnią Miętusią dolinę do dol. Kościeliskiej (znaki biało-czerwone). Ze Strążyskiej dol. można wejść na Łysanki, 1457 m. (znaki od drogowskazu poniżej szałasów biało-żółte). Z Łysanek do dol. Za Bramką (znaki biało-żółte) i do Małej Łąki (znaki niebiesko-żółte).

Do doliny za Bramką dostać się można albo drogą pod Reglami, albo ulicą Kościeliską przez Skibówki ścieżką za białymi znakami, 1 godz. drogi. Następna ku zachodowi wielka dolina zwana Małą Łąką, do której ujścia prowadzi szosa idąca do dol. Kościeliskiej. W dolinie Małej Łąki szałasy pasterskie.

Najpiękniejszą doliną bezsprzecznie jest dol. Kościeliska. Prowadzi do niej dobra szosa, będąca obecnie na ukończeniu (6 km. od środka Zakopanego). W ujściu doliny Skały numulitowe, na lewo Turnia kończysta, dalej Brama Kantaka, którą minąwszy, niebawem stajemy przed restauracyą (8 km. od Zakopanego). Powyżej rostauracyi Źródło Lodowe o temperaturze + 4, 3° C, potem Brama Kraszewskiego z tablicą Tow. Tatrzeńskiego. Na lewo turnie Organy, na prawo skała, zwana Sową, turnie Kominów Tylkowych i Stołów. Skała Pisana (od restauracyi 2 km.) z tablicą klubu czeskich turystów i Postać rycerza, wykuta w skale. Z pod Pisanej wypływa potok, wpadający do potoku Kościeliskiego. Powyżej Pisanej przy drodze Mogiła górnika (stos gałęzi) i altana Tow. Tatrzańskiego im. Seweryna Goszczyńskiego, dalej Krzyż Wincentego Pola.

Atrakcyą doliny Kościeliskiej, oprócz ślicznych i coraz to nowych widoków, są groty. Od Skały Pisanej, postępując stromo za czerwonymi znakami po spadach Kominów Tylkowych i minąwszy Jamę Obłazkową stajemy przed Grotą Mylną (15 min. drogi od Pisanej). Od Jamy Obłazkowej za niebieskimi znakami możemy w kilka minut dojść do Groty Raptawickiej, do której wchodzi się w dół po drabinie. Na prawym brzegu potoku w Organach znajzdują się Okna Zbójnickie. Droga do okien wiedzie od Źródła Lodowego za czerwonymi znakami około (45 min.) Do Zimnej Groty idzie się od Sowy za czerwonymi znakami (30 min.) W Zamkach (skały ponad Pisaną na prawym brzegu potoku znajduje się grota, zwana Grobami. Od Pisanej również za znakami czerwono-niebieskimi idzie się do wąwozu Krakowa, którym dojść można do niźniego wylotu Smoczej Jamy. W głębi doliny Kościeliskiej leżą hale: Ornak na lewym brzegu potoku (30 m. od Krzyża Pola); Smytnia, na prawym, (od Krzyża Pola 10 m., znaki biało-czerwone), dalej hala Pyszna (od Smytniej 1 godz.); od Smytniej w 45 min. za znakami biało-czerwonymi dochodzi się do Stawu Smereczyńskiego.

Równolegle do Kościeliskiej lecz bardziej na zachód rozciąga się dolina Chochołowska, do której prowadzi bardzo dobra droga jezdna, idąca daleko w głąb doliny. Dolina Chochołowska, mniej malownicza od doliny Kościeliskiej, warta jednak zwiedzenia. W dolinie tej olbrzymie Wywierzysko (wyżej polany Huciska, na lewo od drogi) i tablica pamiątkowa Kmietowicza.

Cały szereg wycieczek do dolin dalszych i na szczyty wymaga bliższego zaznajomienia się z Tatrami lub powierzenia losu wycieczki przewodnikowi.

Klimat górski.

W tym okresie podróżniczym warto przypomnieć, że w górach na pewnych znaczniejszych wysokościach czyhają na turystę niedomagania i choroby, wynikające ze zbyt

wysokiego gorąca, z lodowatego zimna, z jaskrawego blasku lodowców i ze znacznie zmniejszonego nacisku powietrza.

Wielkie rozcieńczenie powietrza przyczynia się do t. zw. choroby górskiej. Jednakże wiele składają na karb tej choroby, co nie ma z nią wprost styczności. I tak u osób niewytrzymałych, wrażliwych, objawia się na znacznych wysokościach snadnie i niespodzianie niedomaganie, a mianowicie wielkie znużenie i wyczerpanie. Te objawy wszakże mają swe źródło jedynie w nadzwyczajnym wysiłku fizycznym, czasem także w zaburzeniach żołądkowych i znikają zupełnie po kilkudniowym wypoczynku.

Symptomaty choroby górskiej polegają na niemal niepokonalnej śpiączce i na znużeniu. Przy najmniejszym wysiłku turysta cierpi na zawrót głowy i bicie serca Rytm pulsu zmienia się, podwyższa, a oddychanie staje się nie dość głębokiem i nieregularnem. Często następują mdłości i wymioty.

Objawy te wskazują na afekcyę mózgową. Jakoż wielu badaczy szuka przyczyny w braku kwasorodu w centralnym systemie nerwowym. Zdolność i energia do pracy jest inną w górach aniżeli w dolinach, bo całe otoczenie i klimat różni się znacznie.

Charakterystyczną cechą klimatu górskiego jest rozrzedzone powietrze. Jak wiadomo, powietrze atmosferyczne podlega naciskowi, a w miarę zwiększającej się wysokości zmniejsza się nacisk, a z nim zgęszczenie powietrza.

W rozrzedzonem powietrzu ujawnia się przedewszystkiem przyspieszenie pulsu i oddechu, a potem—jeżeli mięśnie są wystawione na dłuższy wysiłek — występują symptomy choroby górskiej. Im rzadsze powietrze, tem mniej wdychamy w płuca kwasorodu, tak jak pokarmu i napoju. Jest to istotny eliksyr życiowy. Organizm przeto musi przystosować się do tego. że mniej otrzymuje kwasorodu.

Ciało nasze absorbuje przez krew kwasoród, który przyczepia się do czerwonej materyi ciałek krwionośnych. Wszędzie się wmieszając i wywołując przemianę, spala niejako materye wyssane przez krew z pokarmów. Z tego powstaje kwas węglany, który również dostaje się w czerwone ciałka, przechodzi do prawej części serca i stąd przepływa w płuca. W celkach płucnych ciałka krwionośne są oddzielone tylko nader delikatną błonką od wchłoniętego powietrza, tak, iż wydzielają kwas węglany i za to odżywiają kwasorodem. Drgając życiem i siłą dostają się te czerwone ciałka do serca, a stąd rozchodzą się po całem ciele, gdzie przemiana ta powtarza się nieustannie. Jeżeli wchłonięte powietrze zawiera mniej kwasorodu, celki sercowe mają zadanie swe utrudnione. Aby braki te wyrównać, ciało wytwarza po prostu większą ilość krwionośnych naczyń.

Ścisłe obserwacye na ludziach i zwierzętach potwierdzają fakt, że pobyt w górach (już od 1000 metrów ponad poziom morza) sprowadza powiększenie ilościowe czerwonej materyi we krwi, oraz czerwonych ciałek krwionośnych. Przyrost ten rozpoczyna się zaraz po przybyciu w góry, lecz nie odrazu dochodzi do *maximum*. Postępuje przez dwa do trzech tygodni i pozostaje potem na tej wysokości przez czas pobytu w górach. Ilość celek krwionośnych w kubicznym milimetrze wynosi u osób w dolinach mieszkających przeciętnie pięć milionów, na wysokości 1000 metrów sześć milionów, na wysokości 1800 m. siedm, a na wysokości 4400 metrów osiem milionów.

Ten zbawienny i stały wpływ klimatu górskiego na krew stanowi czynnik leczniczy w anemii, blednicy i innych, przemiany materyi dotyczących chorobach. Ponieważ jednak pobyt w górach wymaga od serca i płuc większej akcyi, zalecają go lekarze tylko młodym osobom, rozporządzającym jeszcze pewnym zasobem sił i zdolnością koniecznej a zwiększonej pracy w organizmie.

Turystyka może źle oddziałać nawet na zdrowie serca, jeśli oddajemy się jej zbyt gorliwie. I tak Dr Beck w Wiedniu zaobserwował u 31 turystów a i alpinistów, którzy niemal ciągle latem i zimą robili wycieczki, 28 organicznych cierpień sercowych i wiele innych wywołanych wadliwości. A nie mieli oni wyobrażenia o swym stanie. Z tego okazuje się, że dla osób z sercem osłabionem i wrażliwem, dla neurasteników sercowych wycieczki w góry są niebezpieczne.

Odnosi się to także do osób starszych. Wielu nie odczuwa zbliżającej się starości. Inni, jeszcze w najlepszych latach, nie dają wiary, że mają serce mało odporne. Jeśli stawi się tedy sercu słabszemu, o arteryach zgrubiałych, większe wymagania, więc okazuje się, że niezdolne jest do zwiększonej pracy w klimacie górskim i niespodzianie wypowiada posłuszeństwo.

Te następstwa mogą także wystąpić na jaw, jeśli kto drogami górskiemi wspina się względnie szybko na znaczne wysokości. W tym wypadku wprawdzie mięśnie nie pracują tak, jak u turysty, ale nawet przy biernym stanie ciała może nastąpić u podróżującego choroba górska, skutkiem przyspieszenia pulsu i oddechu.

Kto zatem cierpi na osłabienie serca, lub liczy ponad lat 60, nie powinien wyjeżdżać w góry wyższe niż 1000 metrów. Dla nich odpowiedniejsze są góry niższe, gdyż nie potrzeba się tam aklimatyzować, a przechadzki po równych, w miarę wznoszących się drogach oddziałują wzmacniająco.

Gdy u turystów w wysokich górach ujawnią się symptomy choroby górskiej, niepokój, bicie serca, brak oddechu, pacyent winien natychmiast zatrzymać się i spocząć. Częste wycierania piersi zimną wodą lub śniegiem podniecają akcyę oddechową i sercową. Przy wypoczynku dolegliwości ustępują w krótkim czasie. Jeżeli zaś po dłuższym wypoczynku przy nowej wycieczce objawy te występują ponownie, pacyent nie posiada warunków fizycznych, które pozwalałyby na pobyt w tak wysokich górach. Powinien je zatem opuścić.

Choroba górska występuje najsilniej w górskich dolinach, wąwozach i żlebach. Przy badaniu powietrza w alpejskich dolinach okazały się nadspodziewanie wysokie elektryczne właściwości, względnie znaczna ilość substancyi radio-aktywnych w powietrzu. Przyczynę choroby górskiej przypisują właśnie nadzwyczajnej zawartości tejże substancyi w zamkniętem w wąwozach powietrzu. Potwierdza zapatrywanie to ta okoliczność, że choroba górska występuje najsilniej przy pogodnej aurze, bo wtedy powietrze górskie zawiera największą ilość substancyi radio-aktywnej.

Wogóle podróżowanie, a zwłaszcza turystyka powinna być traktowana jako sztuka — jak życie samo. Wtedy płynie z niej dla zdrowia istotna korzyść. *Taternik.*

Rozmaitości.

Ostatnia lista gości wzkazuje osób: Iwonicz 2807. — Rabka: 1685. — Rymanów-Zdrój: 1835. Szczawnica: 1830. Truskawiec: 1837. — Krynica 4649.

Niemirów. Zakład kąpielowy siarczano-solno-alkaliczny. Skuteczność na reumatyzm, artrytyzm, skrofuły, choroby skórne i nerwowe. Zakład istnieje od r. 1814. Obecnie nowo urządzony i znacznie powiększony. W r. 1906 dokonali ponownej (pierwsze w r. 1833) analizy źródeł: Dr. Bron. Radziszewski, prof. chemii na Uniwersytecie lwowskim i asystent K. Kling. W r. 1907 urządziła firma L. Nitsch i Spółka z Krakowa pierwszorzędne łazienki z ogrzewaniem wody, dotąd niepraktykowanem w Galicyi, a zachowującem jej całą skuteczność. W r. 1908 oddano do użytku gości obszerną willę „Dewajtis“ o 30 pokojach, z wodociągiem i wszelkimi wygodami. W innych willach mieszkania na wszelkie wymagania. Ogród zakładowy ciągle się rozszerza. Wygodne spacery w przyległym 2000-morgowym lesie. Wycieczki w okolicę bardzo malowniczą. Jazda łódką po stawie. Kąpiele stawowe i rzeczne. Częste festyny i teatr amatorski. Przedstawienie przejeżdżających artystów. Przeróżne gry i zabawy. Kręgle duże i małe. Przyrządy gimnastyczne. Gazety. Suche położenie. Balsamiczny aromat lasów szpilkowych. Ze Lwowa 3 godziny koleją do Jaworowa lub Rawy-Ruskiej. Stąd półtorej godziny droga, powóz 6 kor., wózek 4 kor. Z Krakowa 7 godzin koleją do stacyi Horyniec, skąd godzina zwykłą drogą. Fura 3 kor., 8 godzin do Rawy-Ruskiej, stąd dojazd jak wyżej. Z Królestwa Polskiego — gubernii Lubelskiej koleją Lwów, Bełzec lub Sokal — Jarosław do Rawy Ruskiej. Lekarz zakładowy: Dr. Pawluk. W Niemirowie: Kościół i cerkiew, poczta, telegraf, apteka, kasyno. Niezwykła taniość wszelkich artykułów żywności, ułatwia prowadzenia kuchni własnej. Mieszkania od 1 kor. dziennie. Całodzienne utrzymanie w restauracyi zakładowej od 2 kor. Kąpiele I-a klasa 2 kor., II kl. 1 kor. 50 hal., III kl. 1 kor. Wszelkich informacyj udziela odwrotnie i wcześniejsze zamówienia mieszkań przyjmuje Zarząd kąpielowy.

GŁOSY PUBLICZNOŚCI.

Zakład zdrojowo-kąpielowy **Rymanów-Zdrój.** Frekwencya 2.500 osób, położony nad poziomem morza 450 m., w powiecie sanockim w Galicyi, opodal od stacyi kolejowej „Rymanów“, własność hr. Potockiego. Najobfitsza szczawa słono-alkaliczna, jod i brom zawierająca, bogata w cenne składniki mineralne, ze zdrojów „Tytusa“, „Klaudyi“ i „Celestyny“, odznaczone pierwszorzędnemi nagrodami na wystawach i zjazdach lekarzy i przyrodników. Zdrój „Klaudyi“ (zdaniem Dra Dobrzyckiego, prezesa Komisyi balneologicznej Towarzystwa lekarskiego Warszawskiego) zastępuje całkowicie słynne obce, bo niemieckie wody w Kissingen, mianowicie zdroje „Rakoczy“ i „Pandur“, a nawet je przewyższa i jest skuteczniejszym od nich (gdyż zawiera dwuwęglan sody, którego tamte nie zawierają).

Pomimo, że Zakład niedawno istnieje, wiele osób, a szczególnie dzieci, zawdzięcza mu uzdrowienie, a Zakład z każdym rokiem wzrasta i rozszerza się. Położenie urocze wśród lasów szpilkowych, w otwartej przewiewnej dolinie, powietrze suche, zdrowe. Leczenie kąpielami mineralnemi, rzecznemi, piciem wód, mięsieniem (massage), gimnastyką zwykłą i ortopedyczną itd. Prócz lekarza zdrojowego, ordynuje kilku lekarzy.

Oprócz tych środków leczniczych, posiada Zakład wszelkie udogodnienia, mianowicie: nowe, wzorowo i z komfortem urządzone łazienki, wygodne pomieszkania, kuchnię zdrową, dobrą a niedrogą, wyborną muzykę zdrojową, liczne spacery, kaplicę, aptekę, pocztę, telegraf, sklepy, restauracyę, fortepiany, czytelnię, bibliotekę, fotografa, automobil, własną sieć telefoniczną, łączącą wille zakładowe między sobą i z Zarządem Zakładu. Wycieczki końmi i automobilem w okolice, zabawy z tańcami, bale, koncerty, przedstawienia teatralne, gry ogrodowe, bilard i strzelnica, urozmaicają pobyt w Zakładzie.

Zakład odwiedza corocznie I. krajowa kolonia lecznicza, posiadająca swe własne zabudowania, mogące pomieścić kilkaset dzieci.

Sezon trwa od 20 maja, do 20 września i dzieli się na 3 okresy: I-szy od 20 maja do 20 czerwca; II-gi od 20 czerwca do 20 sierpnia; III-ci od 20 sierpnia do 20 września.

Ceny pomieszkań i kąpieli w I-szym i III-cim okresie sezonu są znacznie zniżone dla zamieszkujących wille zakładowe. — Ubodzy, zaopatrzeni nawet w świadectwa ubóstwa, nie mogą liczyć na żadne uwzględnienia w sezonie II-gim, tj. od 20 czerwca do 20 sierpnia.

Wodę mineralną i sól jodobromową rymanowską do użytku wewnętrznego i zewnętrznego (tj. do kąpieli, okładów itp. rozsyła na żądanie, przyjmuje zamówienia na pomieszkania i powozy do kolei, oraz wszelkich wyjaśnień udziela:

Zarząd Zakładu Zdrojowo-kąpielowego w Rymanowie.

Stacya Kolei państwowej: **Rymanów.**

Stacya telegr. i poczt.: **Rymanów-Zdrój. (Austrya, Galicya).**

TURYSTYKA.

Wycieczka w Gorce, Tatry i Pieniny, urządzona staraniem Akad. Klubu Turyst. we Lwowie odbędzie się w dniach od 8—25 sierpnia. Uczestnicy jej przejdą z Piwnicznej przez Radziejową, Luboń, Turbacz i Niedźwiedź do Rabki, skąd pojadą koleją do Makowa: z Makowa przez Zawoję wejdą na Babią Górę (1725 m.), a z niej do Zakopanego, Po dwudniowym odpoczynku w Zakopanem ruszą w Tatry; przejdą przez Zawrat, Morskie Oko, Rysy, Wysoką, Jezioro Szczyrbskie, Garłuch (2663 m.), Szmeks, Łomnicę, 5 stawów węgierskich i Jaskinie Bielskie, a stąd podążą do Czerwonego Klasztoru, a wreszcie po wyjściu na szczyt Trzech Koron i przejechaniu łodzią Dunajcem przez Pieniny, wycieczka rozwiąże się w Szczawnicy.

W wycieczce uczestniczyć mogą także niecziłonkowie klubu, tak panowie, jak panie, za opłatą 3 koron od osoby. Pieszej drogi około 30 klm. dziennie. Ubranie turystyczne niezbędne.

Do wycieczki można się przyłączyć: 8-go sierpnia o 8-mej rano na przystanku Piwniczna miasto — 11-go

sierpnia o 1½ w południe na stacyi kolejowej w Makowie — a wreszcie 14-go sierpnia w Zakopanem, ul. Krupówki 51 w lokalu Klubu Turyst. Zgłaszać się można dopiero na miejscu. Wycieczkę prowadzi p. Wójtowicz. — Wszelkich informacyi udziela Akad. Klua Turystyczny, Lwów, Dom Akademicki.

Za Akad. Klub Turystyczny we Lwowie: *Wł. Grabowski*, sekretarz; *Dr. M. Orłowicz*, prezes.

Wycieczka gremialna G. K. A., która się rozpoczyna 13 sierpnia 1908 zapowiada się wspaniale.

Program zapowiada się następująco: I. dzień: 14/VIII. Lwów—Rymanów, km. 182. — II. dzień: 15/VIII. Rymanów—Szmeks, km. 212. — III. dzień: 16/XIII. Szmeks — Morskie-Oko — Zakopane, km. 81. — IV. dzień: 17/VIII. Zakopane—Kraków, km. 107.

Do wzięcia udzialu w powyższej wycieczce są uprawnieni członkowie Galic. Klubu Automobilowego, atoli wolno członkom zaproponować podpisanemu prezydyum gości

Przyłączenie się w drodze jest pod pewnymi warunkami dopuszczalne.

Zgłaszający się otrzyma dokładny opis powyższej przestrzeni ze wszystkimi szzzegółami; ponadto Sekretaryat poczynił starania co do umieszczenia automobilów w stacyach, jakoteż postarał sie, aby w tychże można było otrzymać benzynę i oliwę.

Dokładne propozycye znajdują się w programie, który rozesłany został interesowanym.

Wpisowe od wozu łącznie z utrzymaniem szofera wynosi za cały czas 100 K., od osoby utrzymanie dziennie: 25 K.

SPORT.

Grand prix automobilowe.

Wielką nagrodę francuską ufundowaną przez „Automobile Clubs de France“ zdobyli Niemcy. Zwycięstwo jest tem większe, że nie tylko pierwszym przybył do mety wóz fabryki niemieckiej, ale że i dwa dalsze t. j. drugie i trzecie miejsce przypadło w udziale fabrykom niemieckim.

Przed wyścigiem spodziewano się zażartej walki między fabrykami niemieckiemi a francuskiemi o palmę pierwszeństwa, nie spodziewano się jednak takiej klęski wozów francuskich, z których najlepszy zajął dopiero czwarte miejsce. Jest to ciężki cios dla francuskich fabryk automobilów, zawdzięczających wyścigom swą markę i znaczenie. W roku przeszłym zdobyła nagrodę Nazzaro dla włoskiej firmy „Fiat“, obecnie mimo wysiłku ze strony francuzów, Niemcy zdobywają pierwsze trzy miejsca. Prasa miemiecka podnosi to zwycięstwo do niebywałych rozmiarów tem bardziej, że na 48 startujących było 24 wozów francuskich.

Pierwsze miejsce osiągnął Lautenschläger na „Mercedes“ a drugie i trzecie Hémery i Hanriot na “Benz“.

Jak donoszą dzienniki i fachowi sprawozdawcy był to wyścig morderczy. Konkurenci starali się wydostać ze wozów wszystko czego się można było po motorze spodziewać, i wszyscy jechali na pierwsze zwycięstwo. Tem też tłómaczy się fakt, że na 48 startujących tylko 23 przybyło do mety. Zeszłoroczny zwycięzca na „Fiat“ Nazzaro musiał odstąpić wskutek popsucia się motoru i zmiejszenia szybkości. Cissac na „Panhard“ i jego mechanik ulegli w dziewiątem okrążeniu nieszczęśliwemu wypadku, który zakończył się śmiercią obydwu. Wozy firmy francuskiej „Bayard-Clement“ trzymały się dobrze. Rigal zdobywa na jednym z nich czwarte miejsce, mimo, że powszechnie uważano je za najszybsze.

Zainteresowanie wyścigiem szczególnie w Kołach francuskich i niemieckich było wielkie, dowobem czego jak krąży pogłoska — jest obecność icognito księcia Eitel Fritza, syna cesarza niemieckiego. W Kołach francuskich klęska fabryk francuskich i niemieckich zrozumiałe przygnębienie. Prasa francuska podnosi, że na 7 pierwszych miejsc przypadło 6 firmom niemieckim, z których „Benz“ spisała się najlepiej, gdyż z trzech wozów startujących wszystkie wykazały wielką regularność i zdobyły drugie, trzecie i siódme miejsce.

Zwycięzca Lautenschläger, który dziś jest bohaterem sportowym swego dnia, był dotychczas nieznanym nikomu jako szofer. Pracował on we fabryce jako mechanik. a wyścig ten był pierwszym, w którym startował. Czas, oficycyalnie przez niego uzyskany na przestrzeni wyścigu, wynoszącej 770 klm., wynosi 6 godz. 55 min. 43⁴/₅ sek., co odpowiada przeciętenej szybkości 111·6 klm. na godzinę. Zeszłoroczny czas Nazzara był daleko lepszy, bo wynosił 113·6 klm. na godzinę. Pobitym został rekord jednego okrążenia wprawdzie nie przez zwycięzcę, ale przez jego kolegę Talzera na wozie tej samej firmy, który pierwszą rundę (77 kilometrów) zrobił w 36 min. 31 sek., co odpowiada przeciętnej chyżości 126·2 klm w godzinie. podgdy największe tempo Nazzara w roku zeszłym wynosiło 120·7 klm.

Oto siedem najlepszych wozów, ktore uzyskały pierwsze miejsca:

1. Lautenschläger (Mercedes) w	6 : 55 : 43³/₄
2. Hemery (Benz). w	7 : 04 : 54
3. Hanriot (Benz) w	7 : 05 : 13
4. Rigal (Bayard-Clement marka francuska) w	7 : 30 : 36
5. Pöge (Mercedes) w	7 : 32 : 31
6. Jörns (Opel) w	7 : 39 : 40
7. Fritz Erle (Benz) w	7 : 43 : 21.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca:
Dr. Jan Frączkiewicz.